

DEEL 2: Inhoud van de training

DAG 1: BLOK 1

9:00 - 10:30 uur

Inleiding op Triple P Lifestyle oudercursus


Doelen van dit blok

Aan het einde van dit blok dienen de deelnemers het volgende te kunnen:

- Beschrijven van de risico- en beschermende factoren die bepalend kunnen zijn voor leefstijlpatronen en gewicht van kinderen.
- Bespreken van de kenmerken en ernst van obesitas bij kinderen.
- Beschrijven van de verschillende interventieniveaus binnen het multi-level Triple P model.
- Inzicht hebben in de theoretische en empirische basis voor Triple P Lifestyle oudercursus.
- Inzicht hebben in het model voor zelfregulatie.
- Bespreken van de rol van Triple P als een populatiebenadering van opvoedondersteuning.
- Benoemen van indicatoren voor deelname aan Triple P Lifestyle oudercursus.
- Beschrijven van de sessiestructuur van Triple P Lifestyle oudercursus.
- Aspecten van het programma identificeren die flexibel kunnen worden toegepast terwijl het programma toch wordt gevolgd

Activiteiten in dit blok

- Dvd-fragment: Jessica en haar gezin.
- Groepsdiscussie: De aard van gedragsproblemen bij een kind met obesitas.
- Groepsdiscussie: Model voor zelfregulatie.
- Dvd-fragment: Wat is positief opvoeden?

<p>Dia 1</p>  <p>Triple P — Positive Parenting Program®</p> <p>Niveau 4 Triple P Lifestyle Oudertraining Training voor professionals</p> <p><small>Versie 4 © 2016 The University of Queensland (English Version/Engelse versie) © 2016 Triple P International Pty Ltd (Dutch-Flemish Version/Nederlands-Vlaamse versie)</small></p>	<p>Aantekeningen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	---

Verzamelen van informatie over de groei van een kind en het functioneren van het gezin en Sessie 1: Voorbereiden op verandering

Doelen van dit blok

Aan het einde van dit blok dienen de deelnemers het volgende te kunnen:

- Beschrijven van het belang van informatieverzameling voor en na de interventie.
- Beschrijven en interpreteren van de vragenlijsten voor ouders en instrumenten om de groei van kinderen te meten, die worden gebruikt bij Triple P Lifestyle oudercursus.
- Beschrijven van de consultatietaken en de inhoud van Sessie 1: Voorbereiden op verandering.
- Geef ouders de reden en procedure voor het volgen en registreren van voedingsinname en activiteiten van kinderen.

Activiteiten in dit blok

- Oefening 1: Lengte en gewicht van het kind bepalen.
- Oefening 2: Interpretatie van gegevens uit de vragenlijsten.

<p>Dia 51</p> 	<p>Aantekeningen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

Sessie 2: Zelfvertrouwen vergroten en inzicht krijgen in voeding en

Sessie 3: Gezond gedrag stimuleren en inzicht krijgen in fysieke activiteit

Doelen van dit blok

Aan het einde van dit blok dienen de deelnemers het volgende te kunnen:

- Beschrijven van de consultatietaken en de inhoud van Sessie 2: Zelfvertrouwen vergroten en inzicht krijgen in voeding.
- De achterliggende gedachte en de strategieën om het zelfvertrouwen voor kinderen te verhogen, beschrijven.
- Beschrijf de belangrijkste voedingsbegrippen.
- Categoriseer veel gebruikte voedingsproducten in voedingsgroepen en bepaal dagelijkse porties.
- Beschrijven van de consultatietaken en de inhoud van Sessie 3: Gezond gedrag stimuleren en inzicht krijgen in fysieke activiteit.
- Geef de achterliggende gedachte en beschrijf de eerste twee strategieën om gezond gedrag bij kinderen te stimuleren (prijzen van gezond gedrag en het gezonde voorbeeld geven).
- Beschrijf de belangrijkste ideeën voor fysieke activiteit.
- Geef de achterliggende gedachte en beschrijf de eerste twee strategieën voor fysieke activiteit (de vrije tijd van het gezin actief doorbrengen en gebruikmaken van actieve vormen van vervoer).
- Geef de achterliggende gedachte en beschrijf de eerste twee strategieën voor voeding (vervanging van voeding met een hoog suikergehalte, water als hoofddrank aanbieden).

Activiteiten in dit blok

- Dvd-fragment: Een positieve relatie met kinderen ontwikkelen.
- Oefening 3: Dagelijkse porties voeding bepalen.
- Dvd-fragment: Gewenst gedrag stimuleren.

Sessie 4: Beloningen gebruiken en recepten aanpassen en Sessie 5: Zittende activiteiten beperken en etiketten van voedingsproducten lezen

Doelen van dit blok

Aan het einde van dit blok dienen de deelnemers het volgende te kunnen:

- Beschrijven van de consultatietaken en de inhoud van Sessie 4: Beloningen gebruiken en recepten aanpassen.
- De achterliggende gedachte en de derde strategie om gezond gedrag bij kinderen te stimuleren (gedragskaarten) beschrijven.
- De achterliggende gedachte en de volgende vier strategieën voor voeding (vetarm voeding kopen, manieren om vetarm eten te bereiden, vetrijke ingrediënten vervangen, etiketten van voedingsproducten lezen) beschrijven.
- Beschrijven van de consultatietaken en de inhoud van Sessie 5: Zittende activiteiten beperken en etiketten van voedingsproducten lezen.
- De achterliggende gedachte en de volgende strategie voor fysieke activiteit (zittende activiteit beperken) beschrijven.
- De achterliggende gedachte en de eerste twee strategieën voor omgaan met ongewenst gedrag (regels voor voeding en activiteiten stellen en direct aanspreken gebruiken) beschrijven.

Activiteiten in dit blok

- Dvd-fragment: Nieuwe vaardigheden en gedrag aanleren.
- Dvd-fragment: Omgaan met ongewenst gedrag – Deel 1.
- Oefening 4: Etiketten van voedingsproducten lezen.

<p>Dia 133</p> 	<p>Aantekeningen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	--